

生活習慣病予防の すすめ

17 総論

目標は無理なく簡単に 食事療法が基本

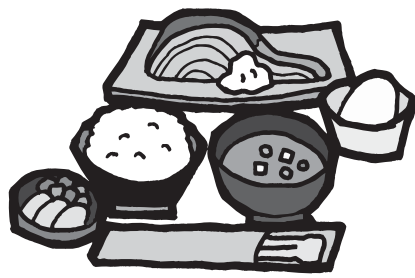
生活習慣病とは、食・運動・休養・喫煙など、日常の生活習慣によって引き起こされる病気の総称で、代表的なものに高脂血症や高血圧、糖尿病などがあります。当健康クリニックでは、生活習慣病の原因を早期に発見し、治療につなげるための検査を行っています。このシリーズでは、具体的な病気を例に、どのような対処が必要になるかなどを紹介いたします。

があり、どちらの仕事の都合上、変更できない場合が多いのです。彼らに対しては、夕食の時間を変更することができないならば、夕食の「量」ではなく「カロリー」を減らせばいいのですよ、そのためには和食が一番、とまず説明します。ダイエットといえば「量」を減らす、量を減らしたら腹が減って続けることができないと考へがちですが、「量」を減らさなくていいと知れば納得してもらえます。

最近では、摂取カロリーを一日一八〇〇kcal以下に落とすと満腹感を伝えるホルモンの分泌が増え、逆に空腹感を感じにくくなることわかってきました。これがいわゆる胃が小さくなったという感覚だと思われがちです。また主食については、白米に雑穀や発芽玄米を混ぜる、あるいは分づき米に変更することを勧めています。

減量に失敗してリバウンドする人は、持続困難な食事療法を続けようとする特徴があります。ですから、できるだけ無理なく簡単に行える目標を話すように心がけています。運動に関しては、「今より一日に十分〜二十分多く歩きましょう」と程度以上には深く言わないようにしています。むしろ、急にやりすぎて膝を痛めるほうが危険だからです。体重を確実に減らす方法は、運動ではなく食事です。食事療法で体重が減ると自信がつくのと、体が軽くなることから運動も自然と心がける方が多いようです。

(健康科学センター副所長 武生英一郎) このシリーズ終わり



検査結果をもとに、生活習慣改善の方法をいかにわかりやすく受診者に伝えるかが、健診医師の仕事の一つです。メタボリックシンドロームの人を例に、生活指導の実際を書いてみます。三十五歳代の男性の三割はメタボリックシンドロームもしくは予備軍です。彼らには大抵の場合、①夕食が九時以降で、しかもたくさん食べる②運動習慣がなく、車で通勤する、という共通の特徴

県は、食品衛生基準を満たした製造・加工施設について、独自に認証する制度をスタート。適合した施設は、商品に「認証マーク」を貼ることができる。当会は認証機関として、食品衛生管理の審査や指導などを行っている。このシリーズでは、当会が認証した事業者の声を紹介し、食品衛生管理の重要性を伝えていきたい。



認定日：平成19年12月21日
所在地：安芸郡海田町首田（海田工場）
創業：明治18年
話し手：専務取締役 國光 高司 氏 (右)
製造部長 瀬川 博司 氏 (左)

「誰が」「何を」をマニュアル化
商品に触れる機会を最小限に
「誰が」「何を」をマニュアル化
また、取得する過程において、従業員に衛生管理の認識を改めようとする理由のひとつでした。
■自ら設定した衛生管理ポイント
異物混入のチェックや手洗いや消毒を徹底したほか、商品に直接触れる機会を最小限に

15 広島海苔株式会社
■事業内容について
主に、味付け海苔と焼海苔の加工販売を行っています。商品は、問屋を通して北関東から九州で流通しており、スーパーや百貨店などでお買い求めいただけます。また、学校にも納品しており、ニーズに応じ

て「地産地消」の海苔を子どもたちに食べてもらっています。当社のこだわりのひとつに、味付け海苔に使うタレがあります。こだわりのタレは、天然もので国産の原材料を使用し、自社で炊き上げしています。P(ハサブ)やISOなどがありますが、財源などを含めてハードルが高いため、中小企業でもチャレンジができる制度を探していました。そのころ環境協さんからの提案があり、取得を決意しました。

■消費者へのメッセージ
みなさま、「安全」「安心」「おいしい」商品をお届けしたい。海苔の品質は、自然の影響を受け、豊作・不作がありますが、当社ではいつも同じ味が提供できるように努力をしております。今後も、ニーズに応じた海苔づくりを追求していきます。
(インタビュー：三枝 記事：山下)

療養泉を名乗れます。なお、温泉水の分析は温泉法に基づく登録分析機関により行われる必要があります。登録分析機関の検査員は、現地に赴いて測定・分析を行い、かつ現地で採取した温泉水を持ち帰り、試験室の各種装置で分析をします。現地でも水温を測定する場合は、25℃以上で療養泉となることから、気温や天候などの影響を極力除き測定するために、高い測定技術と高精度の測定機器が必要とされます。また、室内分析では、分析法や測定装置の操作に熟練した検査員が、イオンクロマトグラフや水素イオン濃度計といった装置を使用し、温泉水を正確に分析します。



9 温泉水
温泉のなかでも、特に治療の目的に利用できるものを療養泉といいます。療養泉には一般的な効用として神経痛、筋肉痛、慢性消化器病の緩和、疲労回復、健康増進などがあるとされています。これらに加えてさまざまな効用がある

温泉水の泉質と効用について 泉質をきめる成分

①総鉄イオン (Fe²⁺+Fe³⁺)
②アルミニウムイオン (Al³⁺)
③水素イオン (H⁺)
④硫酸根イオン (SO₄²⁻)
⑤ラドン (Rn)
⑥水温 (25℃以上)



温泉水の現地調査

当会は平成15年より登録分析機関として温泉水分析を実施しています。当会の行った分析結果が温泉分析書として温泉に掲示してある場合がありますので、閲覧していただくと新しい発見があるかもしれません。新たに温泉を開発される方や、10年ごとの更新分析を考えられている方は、ぜひ当会にご相談ください。
(分析二課 空本祐三)

食の安全・安心をめざした「広島県食品自主衛生管理認証制度」

※下表は当会がこれまでに認証した施設名(平成21年2月3日現在)

広島県は、衛生の管理基準を満たした食品製造・加工施設を、県独自に認証する制度をスタートさせました。基準に適合した施設は「認証マーク」を商品に貼ることができ、消費者に行き届いた衛生管理をアピールできます。当会は、認証機関として県知事から指定を受け、認証に関わる業務を行っております。

食の安全・安心に対する社会的評価が高まります。

- ① 消費者から自主的な衛生管理の取り組みへの努力が評価されます。
- ② 第三者機関が認証することで客観的に評価され社会的信用が得られます。
- ③ 食中毒などの発生リスクが低減します。
- ④ 大掛かりな設備投資をしなくても衛生水準が上がります。

問合せ先：〒730-8631 広島市中区広瀬北町9-1
(財)広島県環境保健協会 環境生活センター認証検査課
TEL: 082 (293) 1514 (ダイヤル) FAX: 082 (293) 1531

カキ作業場 (2類)	クニヒロ株式会社 占部水産株式会社 有限会社北吉水産 株式会社ヒロシヨク 山栄水産株式会社 仁保加工センター 倉橋島海産株式会社 マルヒロ水産株式会社 広島県漁業協同組合連合会 株式会社大久加工事業部 株式会社オオノ	弁当・そうざい製造業	株式会社あじかん
	全農広島鶏卵株式会社 三次GPセンター 世羅GPセンター	加工のり製造業	株式会社やま磯 株式会社三國屋戸内工場 広島海苔株式会社海田工場 丸徳海苔株式会社
	煮豆・佃煮製造業	菓子製造業 (洋生菓子)	株式会社やまだ屋
	宝山食品工業株式会社	菓子製造業 (和生菓子)	株式会社藤い屋本店工場 株式会社藤い屋広島支店工場 株式会社やまだ屋本店工場 株式会社やまだ屋大野工場
GPセンター		菓子製造業 (その他)	株式会社やまだ屋本店工場 株式会社やまだ屋大野工場